

«Gozar sin entender». Geografía de los sentimientos en Teresa de Jesús

Esto no lo puedo decir sin *lágrimas*;
y habían de ser de sangre
y quebrármese el corazón,
y no era mucho *sentimiento*
para lo que después os ofendí
(V 4,3)

JUAN ANTONIO MARCOS
Universidad P. Comillas (Madrid)

Recibido el 18 de agosto de 2020
Aceptado el 25 de agosto de 2020

RESUMEN: Comenzaremos nuestro estudio buscando las conexiones entre los sentimientos y la mística en general. Inmediatamente nos adentraremos en un análisis de los sentimientos teresianos. Partiendo en cada punto de una base teórica (sobre todo los trabajos de A. Damasio), haremos la transición hacia los textos de Teresa, para ofrecer en cada epígrafe una visión lo más rigurosa posible sobre qué son los sentimientos, así como sus conexiones con el cuerpo y la interacción social. Analizaremos para qué sirven los sentimientos, tanto los negativos como los positivos. Y terminamos tendiendo un puente entre los sentimientos y la acción.

PALABRAS CLAVE: Teresa de Jesús, sentimientos positivos, sentimientos negativos, cuerpo, acción, interacción social.

“To Enjoy Without Understanding.” A Geography of Feelings in the Writings of Teresa de Jesús

ABSTRACT: Our study begins with an exploration of the connection between feelings and mysticism in general, from which we will then delve into an analysis

of feelings in the writings of St. Teresa. While using a theoretical basis for our analysis (especially the works of A. Damasio), we will make the transition to Teresa's texts, offering in each section a vision as rigorous as possible of what feelings are, as well as their connection to the body and to social interaction. After analyzing the purpose of feelings, both the negative and the positive kind, we will conclude by building a bridge between feelings and action.

KEY WORDS: Teresa de Jesús, positive feelings, negative feelings, body, action, social interaction.

En Jesús contemplamos a un dios que se emociona como nosotros. Que siente como nosotros: que se alegra (Jn 2), que ama (Jn 11,5), que llora (Jn 11,35), que tiene miedo (Mc 14). En cierto sentido son los sentimientos los que nos hacen humanos a los seres humanos. Los que le hacen humano a Dios. Son los sentimientos los que están hoy en día en la vanguardia de estudios interdisciplinarios, desde las humanidades, las ciencias sociales y la biología, hasta la neurobiología o la psicología. Cada vez más se tiene la impresión (en contra de nuestros pre-juicios) de que las emociones son algo fundamental en la vida humana. Y esto en su doble base, tanto biológica como social.¹

En el año 2015 podíamos contemplar en las pantallas de los cines una película animada cuyo título, *Inside Out* (traducido al castellano tanto por «Del revés» como por «Intensa-Mente»), quería ser no solo una radiografía de la interioridad humana y de nuestras emociones, sino una visualización de los efectos que tienen en la vida las emociones o sentimientos, o su mero recuerdo. Lo cierto es que todos los humanos tenemos emociones y a menudo hablamos de ellas, explicándonos unos a otros qué sentimos y por qué. Sin embargo la ciencia ha guardado hasta hace poco un sorprendente silencio sobre este tema.

Tras un breve acercamiento a las relaciones entre mística y sentimientos, nos adentraremos en el espeso bosque de los sentimientos teresianos (¡en Teresa todo es excesivo!). Ofreceremos algunas definiciones de los sentimientos, y veremos sus conexiones con el cuer-

¹ Cf. WIERZBICKA, ANNA, *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals* (Cambridge: University Press, 1999), 1.

po y las relaciones sociales, tanto a nivel teórico como en los textos de la Santa. Señalaremos la finalidad de los sentimientos, tanto positivos como negativos. Y terminaremos señalando las conexiones existentes entre sentimientos y acciones.

1. MÍSTICA Y SENTIMIENTOS: APROXIMACIÓN MÍNIMA

En líneas generales, la experiencia mística tiene mucho más que ver con el corazón y con los sentimientos que con conceptos, ideas o dogmas. Esto es así hasta el punto de que se podría afirmar que lo específico de la mística es «el sentimiento de una Presencia» (Teresa) o el «sentimiento de Unión» (Juan). Ya afirmaba W. James, en su obra clásica de principios del siglo XX, que lo que nos conduce en último término a creer no son las ideas o la filosofía o la teología, sino el sentimiento². Es el sentimiento, y no las ideas, el punto de partida de todo. Apelar a dogmas o catecismos redondos con la esperanza de despertar una experiencia religiosa, equivale a poner el carro por delante y los caballos por detrás³.

El místico es, de alguna forma, el que, trascendiendo todas las mediaciones, es capaz de establecer una conexión o contacto (casi) directo con el Misterio. Para el místico, la divinidad o lo numinoso, no es algo concebido, sino sentido. Se trata de sentir más que de entender. Los mismos estados místicos se parecen más a los estados afectivos que a los estados intelectivos. En la mística ocurre lo mismo que en el amor: quien no haya estado enamorado, nunca podrá comprender de verdad lo que es el amor⁴. Quien no haya experimentado cierta forma de contacto con lo divino, tampoco sabrá de hecho lo que es la experiencia mística.

Piénsese en la alegoría del huerto de la Santa, donde el pozo remite a la interioridad, la noria a la horizontalidad, el arroyo a la

² Cf. JAMES, WILLIAM, *Varietades de la experiencia religiosa. Un estudio de la naturaleza humana* (Madrid: Trotta, 2017), 52.

³ Cf. HUXLEY, ALDOUS, *El fin y los medios* (Buenos Aires: Editorial Sudamericana, 1976), 258-59.

⁴ Cf. JAMES, W., *Varietades de la experiencia religiosa*, o.c., 306.

verticalidad, y la lluvia a la experiencia del vínculo o unión. Esta alegoría nos habla de la oración en la vida humana, pero ante todo nos habla de la vida humana en la oración. En la primera etapa, centrada en la meditación y propio conocimiento, Teresa invita a «andar con alegría» (V 13,1), a «alegrarse con Él [Cristo] en sus contenidos» (V 12,2). La segunda etapa, la de la noria, conlleva ciertas experiencias contemplativas, así como prestar atención a los demás. Ahora se «siente» más la presencia y comunicación divinas: «Porque comienza su Majestad a comunicarse a esta alma y “quiere” [Dios], que *sienta* ella cómo se le comunica» (V 14,5).

La tercera etapa conlleva un creciente protagonismo divino. Afloran aquí sentimientos de abandono confiado «en los brazos de Dios» (V 17,2). La cuarta etapa, la del agua de lluvia, remite a la experiencia de unión de amor en libertad. Paradojas y antítesis son los recursos más afortunados para expresar la nueva experiencia, donde el sentimiento y el gozo (más que el entendimiento) son ahora los canales a través de los cuales se comunica Dios. Se trata de un «gozar sin entender»: «Acá no hay sentir, sino “gozar” sin entender lo que “se goza” [...] Acá el alma “goza” más sin comparación, y puede darse a entender muy menos» (V 18,1).

En santa Teresa esto nos sitúa en el ámbito de un «saber» diferente, ya no conceptual. Se trata de un saber hecho de sabiduría y amor, de «sentir y gustar» (cf. Sal 33), dentro de la mejor tradición sapiencial y monástica, pasando por san Agustín, la «devotio moderna» y la espiritualidad franciscana. El de Teresa propiamente es un conocimiento afectivo o experiencial, que implica la entrada del amor en los territorios de la inteligencia humana. Recordemos a este respecto el concepto que de mística tenía Tomás de Aquino: «Un conocimiento afectivo o experimental de la bondad y voluntad divinas»⁵. Es esta una buena definición de la biografía mística de la Santa.

⁵ *Suma*, 2-2, q. 97, art. 2, ad 2. «*Venid y veréis*, dice el Cristo en San Juan. En sentido místico esto significa que la habitación..., no puede ser conocida más que por experiencia, y que no se puede explicar con palabras. “Venid”, creyendo y actuando, y “veréis”, experimentando y comprendiendo» (Cf. TORREL, J.-P., *Saint Thomas d’Aquin, maître spirituel* (Paris: Cerf, 2002), 127).

En cierto sentido parece legítimo afirmar que la mera concepción racional es incapaz de aprehender a Dios. Solo lo hace el sentimiento. Por eso estamos (como hemos dicho) ante un «gozar *sin entender* lo que se goza». Y esto ocurre porque las emociones surgen en regiones cerebrales con conexiones pobres respecto a las zonas del habla⁶. De ahí la dificultad de expresar desde el «logos» o la razón lo que se ha vivido. Y de ahí también que la experiencia cognoscitiva del místico choque con el lenguaje. Y de ahí, finalmente, el problema de la inefabilidad de la experiencia mística. Pero también es cierto que la metáfora o el símbolo nos permiten tender puentes entre los dominios de lo cognitivo y lo emocional: es el lenguaje más afortunado para comunicar algo de lo vivido por el místico.

2. DEFINIENDO LOS SENTIMIENTOS

El concepto de «emoción» no estaba presente en la literatura espiritual del siglo XVI español. Quizás las palabras más cercanas a lo que hoy entendemos por «emoción» sean, en esta época, «pasión» y «afección»⁷. En los *Ejercicios* ignacianos podríamos conectar nuestras modernas emociones con las así llamadas «mociones» de consolación o desolación.

Nuestra pretensión es llevar a cabo un acercamiento al concepto de emoción o sentimiento desde presupuestos neurobiológicos. A este respecto pensamos que Antonio Damasio, neurobiólogo de origen portugués, nos ofrece una reflexión rigurosa sobre la conexión entre pensamientos y sentimientos o emociones, y por supuesto, sobre las implicaciones del cuerpo en el proceso de sentir. Desde aquí podremos tender puentes hacia las experiencias teresianas del «sentimiento de Presencia» y de la «conciencia de Presencia».

Así define Damasio los sentimientos: «la experiencia de lo que nuestro cuerpo está haciendo mientras los pensamientos sobre con-

⁶ Cf. RUBIO, F. J., *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología* (Barcelona: Crítica, 2003), 14 y 21.

⁷ Cf. CARRERA, ELENA, «The Emotions in Sixteenth-Century Spanish Spirituality», en *Journal of Religious History*, 31.3 (2007), 236.

tenidos específicos siguen pasando uno tras otro, es la esencia de lo que se podría llamar un *sentimiento*»⁸. Contamos pues con dos palabras y dos realidades que juegan un papel clave en el territorio de los sentimientos humanos: el cuerpo y los pensamientos. A lo que habría que añadir la interacción social, como veremos más adelante.

El contenido esencial de los sentimientos es la cartografía de un estado corporal determinado; el sustrato de sentimientos es el conjunto de patrones neurales que cartografían el estado corporal (a través de señales químicas transportadas en el flujo sanguíneo y señales electroquímicas transportadas en rutas nerviosas) y del que puede surgir una imagen mental del estado del cuerpo. En esencia, un sentimiento es una idea; una idea del cuerpo⁹. Una idea, en cierto sentido, somatizada.

En este sentido, el proceso emocional humano parte siempre de un estímulo exterior, cuya presencia *real* (el mundo físico) o *en recuerdo mental* (el pensamiento)¹⁰, desencadena la emoción o sentimiento. Y así, podemos decir que los «pensamientos evocados» pueden funcionar como disparadores de emociones, llegando a activar el sentimiento de una presencia. Dichos pensamientos o imágenes evocadas, desempeñan, en la experiencia orante de los místicos (y la de cualquier creyente), una función semejante.

La «Presencia» es palabra clave en todo el sistema místico teresiano. Dicha presencia divina aparece en Teresa como un sentimiento. En el umbral a la alegoría del huerto podemos leer el siguiente texto paradigmático:

Acaeciame en esta «representación» que hacía de ponerme cabe Cristo, que he dicho, y aun algunas veces leyendo, venirme a deshora *un sentimiento de la presencia de Dios* que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí, o yo toda engolfada en él (V 10,1).

⁸ DAMASIO, A., *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano* (Barcelona: Crítica, 2007), 174.

⁹ Cf. DAMASIO, A., *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos* (Barcelona: Crítica, 2005), 88.

¹⁰ Cf. DAMASIO, A., *En busca de Spinoza*, o.c., 55.

Hablar de Presencia desborda el «conocimiento» intelectual de Dios (de catecismos, credos, fórmulas, dogmas...). En santa Teresa «sentir» es algo más que «conocer». Dicho sentimiento de presencia remite en ella a varias experiencias cristológicas de yuxtaposición (V 7 y V 27) y de interiorización (CC 44), así como a sentimientos o experiencias teológicas de carácter panenteísta (CC 15,3, y 6M 10,2). Todas estas experiencias salpican diversos momentos de la biografía teresiana.

El sentimiento de una presencia cristológica de yuxtaposición se puede compendiar en una expresión recurrente en los escritos de la Santa: «representóseme Cristo delante» (V 7,6), donde «representar» equivale a «hacer presente». Junto a la preposición «delante», otras preposiciones y perífrasis preposicionales tales como «junto cabe mí», «a mi lado» o «al lado derecho» son los marcadores formales de dicho sentimiento de presencia:

Estando un día del glorioso san Pedro en oración, vi *cabe mí*, o «sentí» —por mejor decir— que con los ojos del cuerpo ni del alma no vi nada, mas parecíame *estaba junto cabe mí Cristo* y veía ser él el que me hablaba [...] *Parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo*, y, como no era visión imaginaria, no veía en qué forma; *mas estar siempre al lado derecho «sentíalo» muy claro*, y que era testigo de todo lo que yo hacía, y que ninguna vez que me recogiese un poco, o no estuviese muy divertida, podía ignorar que *estaba cabe mí* (V 27,2).

Y he aquí un ejemplo de sentimiento de presencia cristológica de interiorización («en el centro» del alma), que podemos localizar casi al final del libro de la *Vida*:

Estando una vez en las horas con todas, de presto se recogió mi alma y parecióme ser como un espejo claro toda, sin haber espaldas, ni lados, ni alto, ni bajo que no estuviese toda clara, y *en el centro de ella se me representó Cristo* nuestro Señor, como le suelo ver (V 40,5).

Y será de ese centro de donde surgirá la admiración por Dios y por cuanto existe, a través de una impresión anímica de raíz neoplatónica y petrarquista que reaparece constantemente en santa Teresa¹¹:

¹¹ Cf. EGIDO, A., «Confesarse alabando. La verosimilitud de lo admirable en *La Vida* de santa Teresa», en NRFH, LX (2012), núm. 1, 133-180.

la del amante (Dios mismo) impreso en el alma. Según los neoplatónicos, la persona que ama a otra persona tiene dibujada en su propia persona el alma del que ama, y por eso se ama también a sí misma (de trasfondo está aquí la antropología bíblica y el hombre como «imagen de Dios», habitado por Dios). A este respecto, recuérdense las palabras que se proyectan en la famosa simetría entre lo que expresa Teresa cuando encuentra al niño Jesús en la escalera de la Encarnación, y lo que éste responde: «Yo soy Teresa de Jesús»/«Yo soy Jesús de Teresa». La imagen del «espejo», la pudo haber tomado Teresa del *Tercer Abecedario* de Osuna.

El sentimiento de una presencia de panenteísmo lo podemos localizar hacia 1571: «No trabajes tú de tenerme a Mí encerrado en tí, sino de encerrarte tú en Mí» (CC 15,3). Dicho sentimiento o experiencia nos la trasmite la autora a través de un símil muy plástico: «Como cuando en una esponja se incorpora y embebe el agua. Así me parecía mi alma que se henchía de aquella divinidad y por cierta manera gozaba en sí» (CC 15,2). Un sentimiento similar (marcado ahora explícitamente por el verbo «sentir») nos lo encontramos en torno a 1576: «Estando un día en oración, “sentí” estar el alma *tan dentro de Dios, que no parecía había mundo, sino embebida en él*» (CC 47). La misma experiencia alcanza su descripción fenomenológica más acabada en 6M 10,2: toda una visión o sentimiento del mundo «en» Dios.

En todo caso, el verbo «sentir» es el que mejor define y califica las experiencias de presencia de santa Teresa. Dicha presencia, la de un Dios que en su naturaleza es amor, termina por tener siempre efectos positivos sobre la vida de las personas. Teresa lo expresaba en los siguientes términos:

Mas parecíame «sentir» la presencia de Dios, como es así, y procuraba estarme recogida con él. Y es oración sabrosa, si Dios allí ayuda, y el deleite mucho (V 22,3).

Además, en el caso de santa Teresa, la recreación mental (en imágenes evocadas) de diferentes escenas evangélicas tiene como explícita finalidad disparar emociones que alimenten el «sentimiento» de una presencia: «Muchos años, las más noches, antes que me durmie-

se, siempre “pensaba” un poco en este paso de la oración del huerto...» (V 9,4). Y tras el «pensamiento», viene la transición al ámbito del «sentimiento», en este caso marcado por el verbo «llorar»: «Considerába[me] a sus pies y lloraba con la Magdalena, ni más ni menos que si con los ojos corporales le viera en casa del fariseo» (C 34,7).

El mundo de las emociones está pues conectado con la oración afectiva o de recogimiento, que Teresa aprendió de Osuna y su *Tercer abecedario*. Oración también presente en otros libros de espiritualidad devorados por la Santa, tales como la *Vita Christi*, de Ludolfo de Sajonia. En este sentido, Elena Carrera ha hablado de una «hermenéutica afectiva»¹² que, en el caso de Teresa, no se corresponde exactamente con la así llamada «composición de lugar» ignaciana [Ej 47].

Frente a la perspectiva ignaciana de la dicha «composición de lugar», en la que se recrea con la imaginación una escena de la vida de Jesús para empatizar con ella a nivel de emociones o sentimientos, la visión de Teresa se apoya en un punto de partida explícitamente antropológico. Es decir, lo que Teresa propone es partir de las emociones humanas para identificarse después con una escena del evangelio:

Si estáis alegre, miradle resucitado; que solo imaginar cómo salió del sepulcro os alegrará. Mas, ¡con qué claridad, con qué hermosura, con qué señorío, qué victorioso, qué alegre! [...]

Si estáis con trabajos o triste, miradle en la columna lleno de dolores, todas sus carnes hechas pedazos por lo mucho que os ama (CE 42,4-5).

En cierto sentido, el método de Teresa es más práctico y menos rígido que el jesuítico: mientras Ignacio veía las afecciones como «desordenadas», y buscaba poner orden, Teresa invita a adaptar la oración a las necesidades emocionales del momento.

3. LOS SENTIMIENTOS Y EL CUERPO

En la expresión de las emociones humanas siempre hay un dominio fuente de carácter concreto que nos permite dar cauce expresivo

¹² Cf. CARRERA, ELENA, «*Pasión and afección in Teresa of Avila and Francisco de Osuna*», en *Bulletin of Spanish Studies*, vol. LXXXIV, 2, 2007, 180.

a una emoción o sentimiento de carácter más abstracto. He aquí algunos ejemplos al respecto: «Estar lleno de alegría», implica que la «alegría» es un «líquido» dentro de un «RECIPIENTE» (el cuerpo); «Descargar la frustración», supone que la «frustración» es un peso o «CARGA»; «Estar hundido» remite a la metáfora espacial según la cual la «tristeza o depresión» se entiende como estar «ABAJO»; «Enfrentarse a los miedos» implica la concepción de los miedos como «ENEMIGOS»; etc. Hoy sabemos que existe, en prácticamente todas las lenguas, toda una serie de dominios fuente/concretos que nos ayudan a comprender la dimensión metafórico-cognitiva de las emociones humanas.¹³

Además, ocurre que muchas veces los sentimientos y las emociones las expresamos a través de imágenes corporales, tales como «Me has roto el corazón», o «Me hierve la sangre»¹⁴. Estas expresiones implican que algo ocurre dentro de nuestro cuerpo. En todas las lenguas hay palabras que conectan los sentimientos con el cuerpo, tales como «hambre», «sed» o «dolor». Y parece que en todas las lenguas hay formas de hablar que unen sentimientos basados en pensamientos, con acontecimientos o procesos que implican al cuerpo. Aquí radica un aspecto más de la biología de nuestras «emociones»¹⁵.

En las últimas cuatro o cinco décadas ha habido una auténtica revolución en el estudio de las emociones y los sentimientos. Con todo, sigue siendo complicado ofrecer una definición sobre qué son los sentimientos. Lo que sí parece claro es que las emociones configuran los paisajes de nuestra mente. El escritor francés Marcel Proust habló de las emociones como las «convulsiones geológicas

¹³ Cf. KÖVECSES, Z., *Metaphor and emotion. Language, culture, and body in human feeling* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000); SANTOS DOMÍNGUEZ, L. A. Y R. M. ESPINOSA ELORZA, «Sentimientos y emociones», en: *Manual de semántica histórica* (Madrid: Síntesis, 1996), 191-212.

¹⁴ Cf. WIERZBICKA, ANNA, *Emotions Across Languages and Cultures*, o.c., 297.

¹⁵ Cf. WIERZBICKA, ANNA, *Emotions Across Languages and Cultures*, o.c., 305.

del pensamiento»¹⁶. Teresa nos ha dejado una admirable descripción de dicha experiencia, donde se pone de relieve el carácter voluble y ondulante de las emociones humanas:

¿Nunca lo habéis visto por vosotras, hermanas? Pues yo sí: unas veces [...] me parece tengo mucho «ánimo» y que a cosa que fuese servir a Dios no volvería el rostro; y probado es así que le tengo para algunas; otro día viene que no me hallo con él para matar una hormiga por Dios, si en ello hallase contradicción (C 38,6).

Y es que las emociones están conectadas con un abanico de realidades relativamente amplio, pero especialmente con el cuerpo humano (la biología)¹⁷. Las implicaciones del cuerpo son una constante en el mundo de las emociones humanas. En Teresa es paradigmática la experiencia de la transverberación. Ese éxtasis tan plástico que luego inmortalizaría Bernini¹⁸. ¿Dónde están, en una experiencia de este tipo, los límites entre lo corporal y lo espiritual?:

Hincan una saeta en lo más vivo de las entrañas y el corazón [...] Corta todo el cuerpo; ni pies ni brazos no puede menear [...] Un dardo: este me parecía meter por el corazón algunas veces y que me llegaba a las entrañas, al sacarle me parecía las llevaba consigo... No es dolor «corporal», sino espiritual, aunque no deja de participar el «cuerpo» algo, y aun harto (V 29,10-13).

En 1651 se inauguraba en la iglesia romana de Santa Maria della Vittoria el monumento familiar encargado a Bernini por el Cardenal

¹⁶ Cf. NUSSBAUM, MARTHA C., *Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotions* (New York: Cambridge University Press, 2008), 1.

¹⁷ Cf. REDDY, WILLIAM M., *The Navigation of Feeling. A framework for the history of emotions* (Cambridge: University Press, 2001), 32 y 34. El cuerpo humano y la interacción social parecen estar casi siempre detrás de las emociones (Cf. KÖVECSES, Z., o.c., 14). Cf. WIERZBICKA, ANNA, o.c., 306.

¹⁸ Bibliografía de referencia a este respecto: DONAPETRY, M. / F. POHL, «Vision, word and image: circular representations», en *Semiotica del testo mistico. Atti del Congresso Internazionale...* (L'Aquila: Edizioni del Gallo Cedrote, 1995), 101-105; FARMER, J., «“You Need But Go To Rome”: Teresa of Avila and The Text/Image Power Play», en *Women's Studies: An inter-disciplinary journal*, 42:4 (2013), 390-407; SOUVIGNIER, B., *La dignidad del cuerpo. Salvación y sanación en Teresa de Jesús* (Madrid: EDE, 2008).

Federico Cornaro. En la capilla Cornaro la «Santa Teresa in Estasi» es la perfecta y absoluta consumación de la imagen barroca de Teresa. Todo el sensoespiritualismo del Barroco parece encontrar un punto de concentración máxima en la representación de este éxtasis. En la plasmación escultural que Bernini hace de Teresa, la textura del mármol parece querer persuadirnos de la realidad física del éxtasis teresiano.

Bernini supo captar, leyendo a santa Teresa, cómo la experiencia mística, y las emociones que la acompañan, parece tener una muy definitiva relación con el cuerpo. No hay experiencia espiritual sin la complicidad de lo corpóreo. La aventura espiritual es una aventura de lo corpóreo. Y eso bien claro debería resultar desde una mística cristiana, en cuya extrema aventura espiritual ha de situarse la aventura extrema del cuerpo, del cuerpo resucitado, del Dios encarnado: «Y el Verbo se hizo carne» (Jn 1,14). «No somos ángeles, sino tenemos cuerpo» (V 22,10), había escrito Teresa.

Teresa era consciente, además, de que dicha experiencia extática, donde lo espiritual y lo corporal se intersignifican, está también envuelta por infinitas paradojas y sentimientos encontrados: «Trae consigo un gran contento este padecer... Ello es un recio martirio sabroso» (V 20,11). Es una pena que da contento: «...mas es esta pena tan sabrosa, que no hay deleite en la vida que más contento dé» (V 29,10). Y se admira de que experiencias tales tengan cabida en el ser humano: «Esta pena y gloria junta me traía desatinada, que no podía yo entender cómo podía ser aquello» (V 29,11).

Pena en el cuerpo y gozo en el espíritu es la paradoja que tuvo que asumir Teresa. Y lo hizo porque lo había experimentado. Insiste a este respecto: «porque pena y contento no podía yo entender cómo podía estar junto; que ya pena corporal y contento espiritual ya lo sabía que era bien posible, mas tan excesiva pena espiritual y con tan grandísimo gusto, esto me desatinaba» (V 30,1). Y los efectos de dicha experiencia aparecen envueltos por una paradoja que se va haciendo cada vez más natural: «Los días que duraba esto andaba como embobada; no quisiera ver ni hablar, sino abrazarme con mi pena, que para mí era mayor gloria que cuantas hay en todo lo criado» (V 29,14).

4. INTERACCIÓN SOCIAL Y SENTIMIENTOS

Las así llamadas audiciones divinas de Teresa se reconocen y certifican por los efectos positivos que dejan en la persona. Dichos efectos son el mejor test de autenticación de lo que ella denomina las «hablas del Señor»:

Estando una noche en oración, comenzó el Señor a decirme algunas palabras, trayéndome a la memoria por ellas cuán mala había sido mi vida, que me hacían harta confusión y *pena*; porque, aunque no van con rigor, hacen «un sentimiento» y *pena* que deshacen, y «síntese» más aprovechamiento de conocernos con una palabra de éstas que en muchos días que nosotros consideremos nuestra miseria, porque trae consigo esculpida una verdad que no la podemos negar (V 38,16).

En un tema tan querido para ella como es el de la oración mental, hacen acto de presencia de nuevo los miedos, provocados, como siempre, por el demonio. Pero no menos por las mentalidades del momento histórico:

No entiendo esto que temen los que temen comenzar oración mental, ni sé de qué han miedo. Bien hace de ponerle el demonio para hacernos él de verdad mal, si con «miedos» me hace no piense en lo que he ofendido a Dios y en lo mucho que le debo y en que hay infierno y hay gloria, y en los grandes trabajos y dolores que pasó por mí (V 8,7).

Incluso experiencias negativas tales como la visión del infierno se convirtieron en un nuevo acicate para liberarse del miedo en cuanto emoción negativa:

Y así no me acuerdo vez que tengo trabajo ni dolores, que no me parezca nonada todo lo que acá se puede pasar. Y así me parece, en parte, que nos quejamos sin propósito. Y así, torno a decir que fue una de las mayores mercedes que el Señor me ha hecho, porque me ha aprovechado muy mucho, así para «perder el miedo» a las tribulaciones y contradicciones de esta vida (V 32,4).

Emociones negativas como el miedo, no solo se reflejan en el cuerpo, sino que también configuran nuestra vida social, y están íntimamente conectadas con las interacciones entre los individuos. Y así las emociones que Teresa declara sentir o haber sentido, no pueden entenderse si prescindimos del contexto social en que la autora vivió,

como ha puesto de manifiesto E. Carrera¹⁹. Esta autora ha analiza el «miedo» al demonio en la Santa de Ávila. Dicho miedo no aparece en sus escritos como algo objetivo, sino más bien intersubjetivo, como el resultado de la interacción con sus confesores y de las lecturas que llevó a cabo. En este sentido se ha hablado de «comunidades emocionales»²⁰, que en parte determinan nuestras filias y fobias.

Una de las dos conclusiones principales que cabe extraer de la lectura de la autobiografía de Teresa, afirma E. Carrera, es que su miedo al infierno y su miedo al demonio pueden entenderse como miedos «intersubjetivos», porque estaban basados en las opiniones que otros tenían sobre Teresa y el tema en cuanto tal. Serán las creencias terebianas en Dios y el poder de la cruz las que le lleven a superar el miedo al demonio, llegando a convencerse de que ellos (los demonios) le tenían a ella. De esta forma Teresa pasó de ser víctima del demonio a liberarse ella misma, y a liberar de dicho miedo a sus propios confesores.²¹ Dicha liberación aparece como fruto de una audición divina:

Heme aquí con solas estas palabras sosegada, con fortaleza, con ánimo, con seguridad, con una quietud y luz que en un punto vi mi alma hecha otra, y me parece que con todo el mundo disputara que era Dios... *Se me quitaron todos los miedos...*, y una higa para todos los demonios, que ellos me temerán a mí. No entiendo estos miedos: ¡demonio!, ¡demonio!, adonde podemos decir: ¡Dios!, ¡Dios!, y hacerle temblar. Sí, que ya sabemos que no se puede menear si el Señor no lo permite. ¿Qué es esto? Es, sin duda, que tengo ya más miedo a los que tan grande le tienen al demonio que a él mismo (V 25,18-22).

Son las palabras divinas el revulsivo más poderoso frente a los miedos. Es el poder de dichas palabras, convertidas en auténticos «actos de habla», el que opera como antídoto frente a emociones negativas: «con sola una palabra que me decía el Señor, con solo de-

¹⁹ Cf. CARRERA, ELENA, «El miedo intersubjetivo en la Autobiografía de Teresa de Ávila», en *Stud. his., H.ª mod.*, 40, n. 2 (2018), 63-111.

²⁰ Cf. CARRERA, ELENA, «El miedo intersubjetivo en la Autobiografía de Teresa de Ávila», a.c., 66-67.

²¹ Cf. CARRERA, ELENA, «El miedo intersubjetivo en la Autobiografía de Teresa de Ávila», a.c., 103.

cir: *No estés fatigada; no hayas miedo*, como ya dejo otra vez dicho, quedaba del todo sana» (V 30,14).

A lo largo de varios capítulos de *Vida* nos encontramos, como afirma Espido Freire, la procesión de los diversos confesores y consejeros espirituales, a los que Teresa obedecerá pese a saber que están equivocados, en un proceso de anifiamento, de empequeñecerse, que durará muchos años. Intenta escapar de su angustia, de ese miedo a ser condenada, pero una y otra vez algo le indica que lo está haciendo mal... Hasta que llega el encuentro con Jesús: bajo su amparo los miedos comienzan a disiparse, tanto a ser condenada como a condenarse, y comienza la vida de la que será la Teresa reformadora, andariega, fuerte y segura de sí y de sus ideas²².

Pero para llegar a esto Teresa tuvo previamente el valor de mostrar ante confesores y letrados sus más íntimos sentimientos, su propia fragilidad y vulnerabilidad. Y para esto hace falta mucha audacia. Lo cierto es que no es posible captar la realidad de lo humano sin tener en cuenta los sentimientos. Cuando perdemos contacto con nuestros sentimientos, perdemos a la vez el contacto con nuestras cualidades más humanas: «Siento, luego soy»²³. Aunque ese sentir nos haga, tantas veces, frágiles y vulnerables.

Desde el momento en que se acepta en la vida la inseguridad y se abandona el esfuerzo por ocultarla, se hace posible el cambio en la persona. Es entonces cuando empezamos a comprender que nuestras imperfecciones son humanas y que tratar de ocultar nuestros problemas solo sirve para hacerlos más evidentes a los demás y a nosotros más difíciles de corregir²⁴. Las emociones nos llevan a reconocernos como seres necesitados y no autosuficientes, volviéndonos vulnerables frente a aquello que no controlamos²⁵.

²² Cf. FREIRE, E. *Para Vos nació. Un mes con Teresa de Jesús* (Barcelona: Ariel, 2015), 92-93.

²³ Cf. VISCOTT, DAVID, *El lenguaje de los sentimientos* (Barcelona: Emecé Editores, 1997), 13 y 15.

²⁴ Cf. VISCOTT, DAVID, o.c., 44.

²⁵ Cf. NUSSBAUM, MARTHA C., o.c., 12.

En este sentido, hay en Teresa un «striptease» ante el lector, un desnudamiento que implica un desvelamiento del mundo interior: pensemos en Agustín, con quien tanto empatizó la Santa. Teresa, como el autor de las *Confesiones*, cuenta la historia de su corazón, de sus sentimientos. El tono emotivo de *Vida* (como el de las *Confesiones*), sorprende a cualquier lector moderno. El libro debe su atractivo al modo como Teresa, mujer madura, osó abrirse a sus sentimientos. Teresa (como Agustín) analiza sus sentimientos con una honestidad feroz: le eran demasiado importantes como para falsificarlos con estereotipos sentimentales²⁶.

Todo lo dicho se pone de manifiesto en el diálogo con los confesores que podemos rastrear en su autobiografía, no solo por la radical apertura con que lo vive, sino también por la permanente exposición a los otros. La transparencia, la sinceridad (3M 1,8), ese «desnudarse» ante el lector (ante el censor, ante sus monjas, ante nosotros hoy) que continuamente practica Teresa es todo un ejercicio de alteridad. Todo un «striptease» que, humanamente hablando, supone derribar muros y hacer que afloren ante los demás los paisajes del alma, con lo que conlleva de reconocimiento de la propia vulnerabilidad. Constituye ese confrontarse con los otros (su autobiografía es un «relato confesional»), una poderosa radiografía del alma que le permitió a Teresa conocerse a través de los demás. Y en ese juego de *conocerse en el ser conocida y «tentada» por los demás*, fue adquiriendo toda esa enorme sabiduría de la condición humana que dejan translucir sus escritos²⁷.

En el encuentro de Teresa con fray Pedro de Alcántara podemos leer una de las manifestaciones más poderosas de la transparencia y sinceridad de una mujer sin dobleces ni trastienda:

Le di cuenta, en suma, de mi vida y manera de proceder de oración, con la mayor claridad que yo supe, que esto he tenido siempre: tratar con

²⁶ Cf. BROWN, PETER, *Agustín de Hipona* (Madrid: Acento, 2001), 180 y 182.

²⁷ Cf. MARCOS, J. A., *Teresa de Jesús. La transparencia del Misterio* (Madrid: San Pablo, 2015), 102.

toda claridad y verdad con los que comunico mi alma [...]; así que sin doblez ni encubierta le traté mi alma (V 30,4)²⁸.

5. LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Antes de recorrer algunos de los ejemplos de sentimientos negativos y positivos en Teresa, tenemos que aclarar brevemente la finalidad de los sentimientos. ¿Para qué sirven los sentimientos? ¿Para qué sirve, por ejemplo, *el «sentimiento» de la presencia de Dios* en la vida humana? Para responder a esta pregunta tendremos que plantearnos previamente cuál es la función de los sentimientos en general. De sentimientos tan humanos y cotidianos como pueden ser el dolor o la alegría.

En cierto sentido los sentimientos son sensores mentales de la «vida interior» del organismo, testigos de la vida en marcha. Los sentimientos introdujeron una alerta mental para las circunstancias buenas o malas. Y así, en el caso del dolor o de las emociones negativas, podemos afirmar que el sufrimiento nos pone sobre aviso. Sufrir nos ofrece la mejor protección para la supervivencia puesto que aumenta la probabilidad de que los individuos hagan caso de las señales de dolor y actúen para evitar su origen y corregir sus consecuencias²⁹. En este sentido, el dolor funciona como un timbre de alarma.

Dolor, pena o enfermedad, pueden convertirse en experiencias de «noche oscura», auténticos «kairós» con el poder de cambiar la vida del individuo. Teresa logró (¡con la fuerza de la gracia!) convertir sus infinitas enfermedades en una oportunidad para crecer y madurar. Daniel de P. Maroto nos ofrece una buena enumeración de dichos males: «calenturas, grandes desmayos, mal de corazón, privación del sentido, grande hastío, encogimiento de los nervios, tristeza muy profunda, hética (tuberculosa), paroxismo (parálisis total como

²⁸ Palabras similares las encontramos ante el general de los carmelitas Ru-beo: «Yo le di cuenta con toda verdad y llaneza, porque es mi inclinación tratar así con los prelados, suceda lo que sucediere, pues están en lugar de Dios, y con los confesores lo mismo» (F 2,2).

²⁹ Cf. DAMASIO, A., *El error de Descarte*, o.c., 301.

en coma profundo), descoyuntamiento total, desatino en la cabeza, toda encogida, hecha un ovillo, flaqueza externa, delgadez suma [...] vómitos frecuentes o diarios durante 20 años, por la mañana o por la noche, a veces provocados; ruidos y flaqueza de cabeza, frecuentes males de corazón, catarros, cuartanas, tercias, dolores en la espalda y el costado, males en la garganta, dolor de muelas, mal o dolores de quijada, relajamiento del estómago, mal de riñones, mal en los ojos, reuma, flemores en la boca por el mal estado de la dentadura, y algunas más»³⁰.

Con actitud desenfadada, que algunos etiquetarían de resignación, pero que es en realidad poder y libertad, despacha Teresa la obsesión por la salud: «Cuando el Señor ve que es menester para nuestro bien, da salud; cuando no, enfermedad. Sea por todo bendito» (*Carta del 17-1-1570*). Todo muy en plan Job. Y es que en medio de las enfermedades (tan continuas y obstinadas en esta mujer) siempre activó Teresa la alegría de vivir: «Todo lo pasé... con gran alegría» (V 6,2); «tenía males corporales más graves... los pasaba con mucha alegría» (V 30,8). Es el mismo interruptor de la alegría que nos invita Teresa a activar desde los comienzos de la aventura espiritual:

Procúrese a los principios andar con alegría y libertad; que hay algunas personas que parece se les ha de ir la devoción si se descuidan un poco (V 13,1).

Uno de los binomios que configuran la autobiografía teresiana es, precisamente, enfermedad y oración³¹. La aparición de Cristo mostrándole la llaga de su mano izquierda (como veremos) es la prueba visual de un dolor sublimado que le convierte en verdadero médico cuando todos los médicos de la tierra fracasan. A su vez ella se irá convirtiendo en médico con la ayuda de Dios. Santa Teresa, que comienza su *Vida* desde la enfermedad, termina siendo médico

³⁰ PABLO MAROTO, D. de, *Santa Teresa de Jesús, nueva biografía* (Madrid: Editorial de Espiritualidad, 2014), 121.

³¹ Cf. EGIDO, A., «La enfermedad como camino de perfección en la *Vida* de Santa Teresa», en *Actas del Primer Congreso anglo-hispano*, t. II (Madrid: Castalia, 1994), 166-169.

de cuerpos y almas, como el mismo Cristo. La identificación de su peregrinación con la de Dios hecho hombre es evidente. El final de la obra acumula acaecimientos y representaciones de gloria, en clara perspectiva escatológica.

La retórica de lágrimas, o el don de lágrimas³², es otra de las constantes tanto del lenguaje de los místicos como de su viaje espiritual. Es este un ejemplo paradigmático de cómo una emoción en principio negativa, se puede convertir en experiencia positiva. Pero al mismo tiempo Teresa no se cansa de avisar al lector para que discierna adecuadamente sus emociones, apelando, como siempre, a la hermenéutica de los efectos de después:

Y enojábame en extremo de *las muchas lágrimas* que por la culpa lloraba cuando veía mi poca enmienda, que ni bastaban determinaciones ni fatiga en que me veía para no tornar a caer en poniéndome en la ocasión. Parecíanme *lágrimas engañosas* y parecíame ser después mayor la culpa, porque veía la gran merced que me hacía el Señor en dárme las y tan gran arrepentimiento (V 6,4).

Y de una forma más clara y explícita, con esa apabullante sinceridad que encontramos siempre en santa Teresa. Jugando ahora con la ironía del diminutivo («devocioncitas», «airecito», «floremitas»), o identificando las «lágrimas» con «sentimientos pequeños», aun cuando sean «santos sentimientos». En todo caso, no hay para qué fiarse ni de los unos ni de los otros si luego no tienen efectos en la vida real, o ante problemas y contratiempos cotidianos:

De veras digo gustos: una recreación suave, fuerte, impresa, deleitosa, quieta. Que unas devocioncitas del alma, de lágrimas y otros sentimientos pequeños, que al primer airecito de persecución se pierden estas florecitas, no las llamo devociones, aunque son buenos principios y santos sentimientos, mas no para determinar estos efectos de buen espíritu o malo (V 25,11).

Todo este proceso de discernimiento de los propios sentimientos alcanza su madurez en Teresa con la aparición de Cristo (dimensión teológica), mostrándole la llaga de su mano izquierda. Tuvo lugar

³² Cf. EYMAR, C., «Lágrimas de santa Teresa», en *Revista de Espiritualidad*, 74 (2015), 513-541.

en Ávila, en 1554, cuando nuestra protagonista contaba 39 años de edad. Y marcó un antes y un después en la vida de Teresa:

Pues ya andaba mi alma cansada y, aunque quería, no la dejaban descansar las ruines costumbres que tenía. Acaecióme que, entrando un día en el oratorio, vi una imagen que habían traído allí a guardar, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en casa. Era de Cristo muy llagado y tan devota, que, en mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros. Fue tanto *lo que sentí* de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón me parece se me partía, y arrojéme cabe él con grandísimo derramamiento de *lágrimas*, suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle (cf. V 9,1).

Poco antes de dar conclusión al *Libro de la Vida*, Teresa se echa a llorar ante sus miserias y Dios se le aparece para decirle que pase todo ello «por amor de Él». La obra alcanza así su máxima coherencia y la metáfora de la enfermedad logra un hilo de continuidad que da sentido tanto a su *Vida* como a su obra³³:

Algunas veces estoy fatigada de verme para tan poco en su servicio y de ver que por fuerza he de ocupar el tiempo en cuerpo tan flaco y ruin como el mío, más de lo que yo querría. Estaba una vez en oración y vino la hora de ir a dormir, y yo estaba con hartos dolores y había de tener el vómito ordinario. Como me vi tan atada de mí y el espíritu, por otra parte, queriendo tiempo para sí, vime tan fatigada, que *comencé a llorar mucho y afligirme...* Esta que digo estando en esta pena, me apareció el Señor y regaló mucho, y me dijo que hiciese yo estas cosas *por amor de Él*» (V 40,20).

Como le dijo a Pablo: «Te basta mi gracia, pues la fuerza se realiza en la debilidad» (2Cor 12,9). Gracias a su poderosa empatía con Cristo, la enfermedad, que en sí misma es siempre un contratiempo, se convirtió para Teresa en una oportunidad, y hasta en un don, por qué no decirlo. Fue esta una oportunidad que le permitió «sacar fuerzas de flaqueza», o sea, «hacer todavía algo cuando ya no se tienen fuerzas físicas o morales para ello»³⁴. A veces las «crisis» se convierten en

³³ Cf. EGIDO, A., «La enfermedad como camino de perfección en la *Vida* de Santa Teresa», a.c., 169.

³⁴ MOLINER, M^a., *Diccionario de uso del español* (Madrid: Gredos, 1997), s.v. FUERZA.

momentos decisivos de una vida, en verdaderas etapas de maduración. La enfermedad, siendo como es en sí una amenaza y una desgracia, puede llegar a convertirse en oportunidad y gracia. Una oportunidad que Dios o la naturaleza nos brindan para crecer y madurar.

A este respecto, Teresa nos invita a trascender. Ir más allá de sentimientos negativos (los que acabamos de ver), pero también de los positivos (los que veremos inmediatamente). En ese ir más allá de los sentimientos nuestra mística parece situarse en las lindes de un sano estoicismo, como se percibe de manera explícita en las siguientes citas:

Y hame dado una manera de sueño en la vida, que casi siempre me parece estoy soñando lo que veo; *ni contento ni pena*, que sea mucha, no la veo en mí. Si alguna me dan algunas cosas, pasa con tanta brevedad, que yo me maravillo y deja *el sentimiento* como una cosa que soñó. Y esto es entera verdad; que, aunque después yo quiera holgarme de aquel contento o pesarme de aquella pena, no es en mi mano... (V 40,22),

¡Oh, válgame Dios, qué vida ésta tan miserable! No hay contento seguro ni cosa sin mudanza. Había tan poquito, que no me parece trocará mi contento con ninguno de la tierra, y la misma causa de él me atormentaba ahora de tal suerte que no sabía qué hacer de mí. ¡Oh, si mirásemos con advertencia las cosas de nuestra vida! Cada uno vería por experiencia en *lo poco que se ha de tener contento ni descontento* de ella (V 36,8).

Con todo, el verdadero camino para integrar y trascender los sentimientos no pasa en Teresa por un mero «tomarse las cosas con filosofía» (¡la estoica, por supuesto!), sino por algo infinitamente más poderoso, que es adoptar una actitud teologal ante la vida, una actitud de «fe» que trasciende, atravesando, devociones y sentimientos. El cierre de la siguiente cita es la clave de todo («aunque no sintiese devoción»):

Mas sé de esta persona que muchos años, aunque no era muy perfecta, cuando comulgaba, ni más ni menos que si viera con los ojos corporales entrar en su posada el Señor, procuraba esforzar la fe, para que (como creía verdaderamente entraba este Señor en su pobre posada) desocupábase de todas las cosas exteriores cuanto le era posible y entrábase con él. Procuraba recoger los sentidos para que todos entendiesen tan gran bien; digo, no embarazasen al alma para conocerle. Considerábase a sus pies y

lloraba con la Magdalena, ni más ni menos que si con los ojos corporales le viera en casa del fariseo; y *aunque no sintiese devoción*, la fe la decía que estaba bien allí (CV 34,7).

6. LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS

En el caso de las emociones positivas, como la alegría, el simple proceso de sentirla, comienza a dar al organismo incentivos en cierta dirección. Un sentimiento positivo es un estímulo que mueve a hacer o desear una cosa. El contagio emocional que se da entre los humanos se debe en gran parte a la acción de las neuronas-espejo, que son características del cerebro humano, y que incitan a las personas a reaccionar ante cualquier emoción ajena con una emoción similar. Cuando una persona irradia buen humor o compasión, despierta instintivamente emociones positivas en los demás³⁵. Pues lo mismo que aplicamos a las relaciones humanas, podemos aplicar, por analogía, a Dios.

El humor, sentimiento positivo clave, aflora continuamente en Teresa, como cuando en sus escritos habla de reírse de uno mismo, de la vida o del propio lenguaje: «Riéndome estoy de estas comparaciones, que no me cuadran» (7M 2,11); «Riéndome estoy cómo él [su hermano Lorenzo] me envía confites, regalos y dineros, y yo a él, cilicios» (Cta. 173,19, del 17-1-1577). El «sonreír», como el reírse de uno mismo, son todo un síntoma de madurez humana, tan necesario para desdramatizar en los pequeños (o grandes) accidentes de la vida cotidiana. Y de hecho, el sentido de la «recreación», la fiesta, las coplas, el canto y lo lúdico, son parte del universo teresiano: «todas juntas puedan hablar en lo que más gusto les diere» (Const. 26).

El contento o gozo interior, dar contento a otros o a Dios mismo, son también ingredientes básicos de la espiritualidad teresiana. La alegría es clave en la relación con uno mismo, con los otros y con Dios. Teresa habla de «alegría interior» (F 14,5), del «gozo interior»

³⁵ Cf. PUNSET, E., *Briújula para navegantes emocionales* (Madrid: Aguilar, 2008), 174-75; RIZZOLATTI, G. Y C. SINIGAGLIA, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional* (Barcelona: Paidós, 2006).

(7M 3,5; F 1,1; F 27,12). El mero hecho de leer (Teresa fue una lectora voraz desde la más tierna infancia), se convirtió para esta mujer en fuente de gozo de la que disfrutaba como una bendita adición: «Si no tenía libro nuevo, no me parece tenía contento» (V 2,1). A Teresa se puede aplicar (no menos que al mismo Cervantes) lo que podemos leer en el *Quijote*: «El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho» (*Quijote*, II: cap. 25). Teresa fue una lectora empedernida y una andariega infatigable por los paisajes del suelo. Y por los paisajes del alma. Y por eso mismo vio mucho. Y sabía mucho.

Si en un sentido, el «contento» se puede y se debe vivir hacia dentro, también tiene una dimensión fundamental de alteridad, de apertura a los demás. Nos referimos al «dar contento a otros»: «Porque en esto me daba el Señor gracia, en *dar contento adondequiera que estuviere*» (V 2,8); «Porque en esto de *dar contento a otros* he tenido extremo...» (V 3,4). «El Señor dará gracia a unas para que den recreación a otras» (*Const.* 27). El contento y la alegría, a diferencia de otros recursos de la vida humana y del mundo de los hombres, no disminuyen al darse, sino que crecen. *El niño empieza muy pronto a imitar los gestos faciales y los sonidos que hacen sus cuidadores y a ofrecer una de las recompensas más poderosas: «sonreír», un aspecto esencial del convertirse en un ser humano*³⁶.

En *Camino* insiste Teresa en que la recreación es para «holgarse con los demás»: «Procurar también “holgaros con” las hermanas cuando tienen recreación con necesidad de ella» (C 7,7). No se trata solo de compartir momentos de recreación y alegría con los demás. Para Teresa es fundamental alegrarse de corazón por las virtudes y valores de los demás, o sea, congratularse, alegrarse por el bien ajeno: «Mas esta alegría de que se entiendan las virtudes de las hermanas es gran cosa» (5M 3,11).

El contento, en Teresa, no solo tiene una dimensión de alteridad horizontal, hacia los otros, también tiene una dimensión vertical, en relación a Dios: «Alegrarse con Él [Cristo] en sus contentos y no ol-

³⁶ Cf. STEVEN, R., *Tu cerebro mañana. Cómo será la mente del futuro* (Barcelona: Paidós, 2008), 163-64.

vidarle por ellos» (V 12,2). El contentar a los demás es inseparable del contentar a Dios: «Mas esta fuerza tiene el amor: que olvidamos nuestro contento por contentar a quien amamos. Y verdaderamente es así, que, aunque sean grandísimos trabajos, entendiendo contentamos a Dios, se nos hacen dulces» (F 5,10). De nuevo aflora aquí la actitud teologal, y su poder para mutar la actitud humana, haciendo dulzura en medio de lo amargo.

Como ocurre con el amor, hay aquí una recirculación («feedback») transitiva entre el propio contento, contentar a los demás y contentar a Dios: «Esta casa es un cielo, si le puede haber en la tierra para quien se contenta solo de contentar a Dios y no hace caso de contento suyo» (C 13,7). Y no deje de notarse cómo el test de autenticación de ese «contentar a Dios» no es otro que el contentar a los demás. La misma vida humana, en este mundo, tiene siempre dos caras, y así los «trabajillos» van a la par de los «contentos». La eternidad soñada y anhelada por Teresa no será otra cosa que «un reino que no tiene fin por unos trabajillos envueltos en mil contentos que se acabarán mañana» (F 31,47).

Si una de las citas más repetida (y manipulada) de Teresa es la de la vida como una mala posada (ella afirma literalmente «todo es una noche la mala posada»³⁷), con sus evidentes connotaciones negativas en la percepción de la vida humana, en la cita de más arriba tenemos una percepción mucho más positiva de la existencia. Donde sin camuflar los problemas de la vida, eso sí, minimizándolos con el diminutivo («trabajillos»), inmediatamente estos se ven achicados todavía más tanto por la hipérbole numérica («mil contentos») como por la brevedad de esta vida («se acabarán mañana [los trabajillos]»).

La otra vida, recuérdese, será «para siempre, siempre, siempre» (V 1,5). El positivismo antropológico y existencial teresiano queda admirablemente condensado en la anterior cita de *Fundaciones*, se-

³⁷ «Pues para una noche una mala posada no hay quien la sufra si es personas regaladas (que son los que más deben de ir allá); pues posada de para siempre, siempre, para sin fin, ¿qué pensáis sentirá aquella triste alma? Que no queramos regalos, hijas; bien estamos aquí; todo es una noche la mala posada» (CE 70,4).

gún la cual la vida humana no sería otra cosa (insistimos) que «unos trabajillos, envueltos en mil contentos, que se acabarán mañana». ¡Dichoso hipérbaton teresiano! Son los «trabajillos» los que se acabarán. Los «contentos» no tienen fecha de caducidad.

Esos «contentos» encuentran para Tersa su realización concreta en la vida cotidiana. Para esta mujer, nada es más real que lo cotidiano y ordinario. Así lo percibió y vivió Teresa en ropa y en casa. Como cuando nos cuenta el «gran contento» durante la toma de hábito:

En tomando el hábito, luego me dio el Señor a entender cómo favorece a los que se hacen fuerza para servirle, la cual nadie no entendía de mí, sino grandísima voluntad. A la hora me dio «un gran contento» de tener aquel estado (V 4,2).

O la alegría y contento que experimenta ante la nueva «casa» y fundación abulense. Ese espacio de cielo anticipado que fue el nuevo convento de san José de Ávila. El contento y alegría exteriores que se experimentan en el jardín conventual, halla su correlato en la vivencia interior de ese otro jardín, el jardín del alma. Es así como alegría exterior e interior aparecen en comunión y recirculación:

Y así parece ha su Majestad escogido las almas que ha traído a él [el convento de san José], en cuya compañía yo vivo con harta confusión; porque yo no supiera deseárselas tales para este propósito de tanta estrechura y pobreza y oración. Y llévanlo «con una alegría y contento», que cada una se halla indigna de haber merecido venir a tal lugar; en especial algunas, que las llamó el Señor de mucha vanidad y gala del mundo, adonde pudieran estar contentas conforme a sus leyes (V 35,12). [...] y en «el gran contento y alegría» y poco trabajo que en estos años que ha estamos en esta casa vemos tener todas (V 36,29).

7. SENTIMIENTOS Y ACCIÓN

Hemos visto los efectos que producen sentimientos encontrados como el dolor o la alegría. Y es que cuando hablan los sentimientos todos nos vemos obligados a escuchar y a veces, a actuar, aun cuando no siempre comprendamos el porqué. No tener conciencia de los propios sentimientos, no comprenderlos o no saber cómo utilizarlos y expresarlos es peor que la ceguera, la sordera o la parálisis. No

sentir es no estar vivo. Más que ninguna otra cosa, los sentimientos nos hacen humanos. Nos hacen, en fin, semejantes³⁸.

En este sentido, cuanto más sinceros nos volvamos mayor energía tendremos para hacer frente a nuestros problemas. Estar en contacto con nuestros propios sentimientos es el único medio para lograr ser abiertos y libres. Es el único modo de llegar a ser dueños de nosotros mismos. Ver al mundo en términos «intelectuales» ¡es tan distinto de sentirlo! Como lo es estudiar un país en un libro de geografía o vivir en él. Cuando no vivimos con nuestros sentimientos, no vivimos en un mundo real. Los sentimientos son, en cierto sentido, la verdad. Lo que hagamos con ellos determinará si vivimos la verdad o la mentira³⁹.

Pero no basta con sentir. También hay que actuar. El sentimiento es un incentivo, es la antesala de la acción. Sentir compasión o amor solo es el primer paso. Y porque el amor no es un mero sentimiento, es una acción:

Solo quiero que estéis advertidas que, para aprovechar mucho en este camino y subir a las moradas que deseamos, «no está la cosa en pensar mucho», sino en amar mucho; y así lo que más os despertare a amar, eso haced. Quizá no sabemos qué es amar, y no me espantaré mucho... (4M 1,7).

Parafraseando a Teresa podemos afirmar: *no está la cosa en sentir mucho, sino en amar mucho*. Se trata de trascender el «pensamiento» tanto a nivel orante como a nivel existencial, lo que no supone en ningún caso dar vacaciones al intelecto, sino asumir e integrar trascendiendo. A nivel existencial esto implica dar prioridad al «amar» frente al «pensar» o «sentir» a Dios. Dar prioridad al amor vivido, al amor que actúa por medio de las obras. A nivel orante, interior o místico, esto conlleva caer en la cuenta de la «presencia» de Dios en nuestras vidas. Y porque la oración no es pensar en Dios. Eso no es presencia de Dios. Dios no es una idea. Dios es la realidad infinita.⁴⁰ Una vez más Teresa nos avisa de una manera agudísima y penetrante, ahora en *Fundaciones*:

³⁸ Cf. VISCOTT, DAVID, o.c., 11.

³⁹ Cf. VISCOTT, DAVID, o.c., p. 24.

⁴⁰ Cf. URBINA, F., *Teología de la contemplación* (Madrid: EDE, 2009), 129.

Porque algunos he topado que les parece está todo el negocio en el pensamiento, y si este pueden tener mucho en Dios..., luego les parece que son espirituales... *El alma [la persona] no es el pensamiento...* el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho (F 5,2).

Quedarse solo en sentimientos bonitos o pensamientos elevados, supone terminar el viaje casi sin haberlo comenzado. Aquí es donde hace acto de presencia la sana sospecha teresiana frente a lo que ella llama, atinadamente, «virtudes fingidas» (5M 3,9). Esas que no están validadas por el test de la vida real. Veamos un texto de antología, lleno de pragmatismo e ironía. La vida real siempre nos «descoloca». O mejor dicho, nos coloca donde realmente estamos (y no lo sabíamos, o no queríamos saberlo):

Cuando yo veo almas muy diligentes a entender la oración que tienen y muy encapotadas cuando están en ella, que parece no se osan bullir ni menear el pensamiento porque no se les vaya un poquito de gusto y devoción [=sentimiento] que han tenido, háceme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión y piensan que allí está todo el negocio. Que no, hermanas, no; *obras quiere el Señor...* (5M 3,11)⁴¹.

Los sentimientos y los pensamientos espirituales se validan por los efectos que producen en la vida real. Y porque la clave de autenticación de toda experiencia mística son las obras: «Mas en los efectos y obras de después se conocen estas verdades de oración, que no hay mejor crisol para probarse» (4M 2,8), y no el mero sentimiento o el conocimiento. La pregunta recurrente en los evangelios, paradigmáticamente presente en el episodio del joven rico, no es: «Maestro, ¿qué tengo que saber?», ni tampoco, «Maestro, ¿qué tengo que sentir?». Sino más bien: «Maestro, ¿qué tengo que hacer?» (cf. Mc 10.17). En la espiritualidad del siglo XVI, lo importante es la praxis: las obras más que la fe (así en Lutero); las obras más que palabras (I. de Loyola); las obras más que pensamientos (Teresa) y las obras más que sentimientos (Juan de la Cruz).

⁴¹ De nuevo, Cervantes: «Cada uno es hijo de sus obras» (*Quijote*, I, 4). Y todavía: «Sábete, Sancho, que no es un hombre más que otro si no hace más que otro» (*Quijote*, I, 18). Frente a linajes y honras, Teresa contrapondrá, en la misma línea, virtudes y obras.

Y para terminar, mejor decirlo en el lenguaje tan desenfadado y lleno de encanto de la Santa. Irrepetible por inimitable. En las siempre atinadas palabras de esa escritora consumada que fue Teresa:

Sí, que no está el amor de Dios en *tener lágrimas*, ni estos gustos y ternura que por la mayor parte los deseamos y consolamos con ellos, sino en *servir con justicia y fortaleza de alma y humildad* (V 11,13).